กัณฑ์ที่ 10

ขันธ์5 เป็นภาระอันหนัก

แสดง ณ วันที่ ๒๙ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๔๙๖

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ (๓ ครั้ง)

ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา
ภาราทานํ ทุกฺขํ โลเก
นิกฺขิปิตฺวา ครุํ ภารํ
สมูลํ ตณฺหํ อพฺพุยฺห
ภารหาโร จ ปุคฺคโล
ภารนิกฺเขปนํ สุขํ
อญฺญํ ภารํ อนาทิย
นิจฺฉาโต ปรินิพฺพุโตติ ฯ

ณ บัดนี้อาตมภาพจักได้แสดงธรรมิกถา แก้ด้วย ขันธ์เป็นภาระอันหนัก ตามวาระพระบาลีและคลี่ความเป็นสยามภาษา เพราะว่าเราท่านทั้งหลาย เกิดมาหญิงชายทุกถ้วนหน้า ล้วนแต่แบกภาระขันธ์๕ ด้วยกันทั้งนั้น ขันธ์๕ เป็นของหนัก ไม่ใช่ของเบา หนักอย่างไร หนักตั้งแต่อุบัติตั้งแต่อยู่ในท้อง ตั้งแต่เกิดในท้องมารดาหนักเรื่อยมา นั่นบังคับให้มารดาผู้ทรงครรภ์นั้นหนักแล้ว ตัวเองก็หนักไปไหนไม่ค่อยไหว ติดอยู่ในอู่มดลูกนั่นเอง เจริญวัยวัฒนาเป็นลำดับ ๆ ไป เมื่อคลอดก็หนักถึงกับตายได้ ถ้าว่าขันธ์ที่เกิดนั้นไม่ตาย ขันธ์ของมารดาที่ให้เกิดนั้นถึงกับตายลำบากยากแค้นนัก หนักด้วย ลำบากด้วยฝืดเคืองด้วย คับแค้นด้วย คับแคบด้วย ลำบากทั้งนั้น ขันธ์๕เป็นของหนักจริง ๆ ไม่ใช่ของเบา ไปไหนก็ไปเร็วไม่ได้อุ้ยอ้าย เมื่อเจริญวัยวัฒนาเป็นลำดับแล้วก็ไปได้ด้วยตนของตนเอง แต่ว่าเป็นกายหนัก เหาะเหินเดินอากาศไม่ได้ ไปเร็วไม่ได้ ต้องไปตามกาลสมัย ตามกาลของขันธ์นั้น ไม่ใช่หนักพอดีพอร้าย หนักกายต้องบริหารมากมาย ผู้เกิดมานั้นต้องบริหารขันธ์๕ นั้นด้วย ต้องดูแลรักษา ครั้นเจริญวัยวัฒนาตัวของตัว เมื่อหลุดจากมารดาบิดาบริหารรักษาแล้ว ตัวของตัวต้องรักษาตัวเองอีก ตัวของตัวเองรักษาตัวเองก็ไม่ค่อยไหว บางคนถึงกับให้คนอื่นเขารักษาให้ ต้องให้เขาใช้สอยไปต่าง ๆ นานา รักษาขันธ์๕ ของตัวไม่ได้ ต้องบากบั่นตรากตรำมากมายในการเล่าเรียนศึกษา กว่าจะรักษาขันธ์๕ ของตนเองได้ จนกระทั่งรักษาขันธ์๕ ของตนได้ พอรักษาขันธ์ของตัวได้ขันธ์๕ ก็เก่าคร่ำคร่า หนักเข้าขันธ์๕ ของตัวเองก็พยุงตัวเองไม่ไหว พยุงตัวไม่ไหวต้องอยู่กับที่ขยับได้บ้าง ไปโน่นมานี่ได้บ้าง แต่หนักเข้าก็ลุกไม่ขึ้น หนักเข้าก็หมดลมอัสสาสะปัสสาสะ เข้าโลงไป สี่คนนั่นแหละต้องหาม สี่คนก็เต็มอึดเชียวหนา มันหนักขนาดนี้ หนักอย่างโลก ๆ ไม่ใช่หนักอย่างธรรม ๆ หนักอย่างทางธรรมน่ะ นั่นลึกซึ้งแบบขันธ์ทั้ง๕ นำขันธ์ทั้ง๕ ไปมากมายนัก ในมนุษย์โลกนี้แบกขันธ์ทั้ง๕ ไปมากมายนัก ภาระคือ ขันธ์๕นี้หนัก ไม่ใช่หนักแต่ในมนุษย์โลกนี้ ไปเกิดเป็นเทวดาก็หนักอีก ไปเกิดเป็นพรหมก็หนักอีก ไปเกิดเป็นอรูปพรหมก็หนักอีก หนักทั้งนั้นไม่ใช่เบา ถ้าไปเกิดเป็นสัตว์นรกหนักขึ้นไปกว่านั้นอีก ในสัญชีพ กาฬสูตต สังฆาต โรรุพน มหาโรรุพน ตาป มหาตาป อเวจี หนักขึ้นไปกว่านั้น หรือไปเกิดในบริวารนรก รวมนรก ๔๕๖ ขุม ขุมใดขุมหนึ่ง หรือไปเกิดเป็นเปรตก็หนักขึ้นอีกเหมือนกัน ไปเกิด

เป็นอสุรกายก็หนักขึ้นอีกเหมือนกัน ไปเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉานก็หนักอีกเหมือนกัน เกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉานเปรตอสุรกาย ก็หนักทั้งนั้น ขันธ์๕ นี่เป็นของหนัก

ท่านจึงได้ยืนยันตามพระบาลีว่า

ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา	*ขันธ์ทั้ง๕ นี่เป็นของหนัก*
ภารหาโร จ ปุคฺคโล	*บุคคลผู้นำขันธ์๕ ที่หนักนั้นไป*
ภาราทานํ ทุกฺขํ โลเก	*การถือมั่นในเบญจขันธ์ทั้ง๕ เป็นทุกข์ในโลก*
ภารนิกฺเขปนํ สุขํ	*สละขันธ์๕ ปล่อยขันธ์๕ วางขันธ์๕ ทิ้งขันธ์๕ เสียได้เป็นสุข*
นิกฺขิปิตฺวา ครุํ ภารํ	*การทิ้งภาระที่หนักอันนั้นเสียได้แล้ว*
อญฺญํ ภารํ อนาทิย	*ไม่ถือเอาของหนักอื่นอีกต่อไป*
สมูลํ ตณฺหํ อพฺพุยฺห	*ชื่อว่าเป็นผู้ถอนตัณหาทั้งรากได้*
นิจฺฉาโต ปรินิพฺพุโต	*หมดกระหาย ไปนิพพาน ได้*

หมดกระหาย หมดร้อน หมดกระวนกระวาย ไปนิพพานได้ ให้ทิ้งขันธ์๕ เสีย ทิ้งขันธ์๕ เสียได้แล้วได้ชื่อว่าถอนตัณหาทั้งรากได้ นี้เป็นตัวสำคัญ ให้รู้จักดังนี้ เราจำเป็นอยู่แล้วจะต้องวางต้องทิ้ง ขันธ์๕ นี่ถึงไม่ทิ้งเราก็ต้องทิ้ง ใครล่ะจะไม่ทิ้งได้ ถ้าไม่ทิ้งแก่เข้า แก่เข้า ถึงเวลาก็ตายจะเอาไปได้หรือขันธ์๕ น่ะ คนเดียวก็เอาไปไม่ได้ หมดทั้งสากลโลก ขันธ์๕ของตัวเอาไปไม่ได้ ขันธ์๕ ของสามีภรรยากันล่ะ เอาไปไม่ได้ แต่ของตัวเอาไปไม่ได้แล้ว นี่จะเอาของคนอื่นไปอย่างไรล่ะ เอาของลูกไปบ้างไม่ได้หรือ ไม่ได้ แต่ของตัวก็ยังเอาไปไม่ได้ จะเอาของลูกไปอย่างไร พี่น้องวงศ์วานว่านเครือ จะเอาไปบ้างไม่ได้หรือ เอาไปไม่ได้ ต่างคนต่างมา ต่างคนต่างไป ต่างคนต่างตาย ต่างคนต่างเกิด ตาย ตายคนเดียว เกิด เกิดคนเดียว เราอยู่คนเดียวน่ะนี่น่ะ ไม่ได้อยู่หลายคนนะ อยู่กี่คนก็ซั่ง ตายไปด้วยกันไม่ได้ เกิดคนเดียวตายคนเดียวทั้งนั้น ก็แฝดกันมาไม่ใช่ด้วยกันดอกหรือ? จะแฝดหรือจะติดกันอย่างไรก็ตามเถอะ คนละจิตคนละใจทั้งนั้น ***ต่างคนต่างมา ต่างคนต่างไป ต่างคนต่างตาย ต่างคนต่างเกิด*** เมื่อรู้ชัดดังนี้ วิธีจะละขันธ์๕ ถอดขันธ์๕ ทิ้ง วิธีจะถอดสละขันธ์๕ วางขันธ์๕ นั้น ต้องเป็นผู้ตั้งอยู่ในสังวรกถา ที่จะตั้งอยู่ในสังวรกถาได้ ต้องอาศัยมีความรู้ ความเห็นแยบคาย เห็นแยบคายอย่างไร? รู้เห็นแยบคาย ความยินดีในรูปในอารมณ์นั้น ๆ ต้องปล่อยวาง ต้องละต้องทิ้งความยินดี ในอารมณ์นั้น ๆ ถ้ายังยึดความยินดีในอารมณ์อยู่ปล่อยขันธ์๕ ไม่ได้ การยึดอารมณ์ยินดีในอารมณ์ ท่านยกเป็นตำรับตำราไว้ เป็นเนติแบบแผน เป็นภาษามคธว่า

สุภานุปสฺสึ วิหรนฺตํ	***อินฺทริเยสุ อสํวุตํ***
โภชนมฺหิ อมตฺตญฺญุํ	***กุสีตํ หีนวิริยํ***
ตํ เว ปสหติ มาโร	***วาโต รุกฺขํ ว ทุพฺพลํ***

แปลเป็นสยามภาษาว่า*ผู้ที่เห็นอารมณ์งาม* ***สุภานุปสฺสึ*** ผู้ที่เห็นอารมณ์งาม รูปารมณ์ก็ดี สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ ผู้เห็นอารมณ์งาม รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ นั่นแหละเรียกว่า *สุภานุปสฺสึ ผู้เห็นอารมณ์งามอยู่ ไม่สำรวมในอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร มีความเกียจคร้าน* ***กุสีตํ*** จมอยู่ในอาการอันบัณฑิตพึงเกลียด ***หีนวิริยํ*** มีความเพียรเลวทราม ***ตํ เว ปสหติ มาโร*** *มารย่อมประหารบุคคลผู้นั้นได้* ***วาโต รุกขํ ว ทุพฺพลํ*** *เหมือนลมประหารต้นไม้*

อันมีกำลังทุพพลภาพได้ฉันนั้น นี้พระคาถาต้น คาถาสองรองลงไป

อสุภานุปสฺสึ วิหรนฺตํ อินฺทริเยสุ สํวุตํ
โภชนมฺหิ จ มตฺตญฺญุํ สทฺธํ อารทฺธวิริยํ
ตํ เว นปฺปสหติ มาโร วาโต เสลํ ว ปพฺพตํ

ผู้ที่เห็นอารมณ์อันไม่งาม สำรวมดีในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร หรือโภชนาหาร มีความเชื่อ ปรารภความเพียรอยู่ มารย่อมประหารบุคคลผู้นั้นไม่ได้ เหมือนอย่างลมประหารภูเขาอันล้วนแล้วด้วยศิลาเขยื้อนไม่ได้ฉันนั้น

จกฺขุนา สํวโร สาธุ สาธุ โสเตน สํวโร ฆาเนน สํวโร สาธุ ชิวฺหาย สํวโร กาเยน สํวโร สาธุ สาธุ วาจาย สํวโร มนสา สํวโร สาธุ สาธุ สพฺพตฺถ สํวโร สพฺพตฺถ สํวุโต ภิกฺขุ สพฺพทุกฺขา ปมุจฺจติ

แปลเนื้อความว่า*สำรวมตาได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมหูได้ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมจมูกได้ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมลิ้นได้ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมกายได้ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมวาจาได้ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมใจได้ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมในที่ทั้งหมด ปรากฏว่ายังประโยชน์ให้สำเร็จโดยแท้* ผู้ศึกษาธรรมวินัยเป็นผู้สำรวมแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย ในอินทรีย์ทั้งสิ้น เมื่อสำรวมได้เช่นนี้ ตัดสินว่า ***สพฺพทุกฺขา ปมุจฺจติ*** ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงไปด้วยประการดังนี้ นี่สังวรกถา แสดงการสำรวม

แต่ว่าที่กล่าวมานี้ ตามวาระพระบาลีคลี่ความเป็นสยามภาษา ถ้าจะอรรถาธิบายขยายความในการที่ปล่อยขันธ์๕ เป็นลำดับไป ขันธ์ทั้ง๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เราแบ่งเป็นภาระหนักอยู่ในบัดนี้ แล้วอวดดีด้วยนะ ภาระของตัวหนักพออยู่แล้ว ยังอวดดีไปแบกภาระของคนอื่นเขาเข้าอีกด้วย เอากันละตรงนี้ อวดดีแบกภาระของคนอื่นเขาเข้าด้วย ไม่ใช่แบกน้อยด้วย บางคนแบกหลาย ๆ ขันธ์ แอบไปแบกเข้า ๕ ขันธ์อีกแล้ว หญิงก็ดีชายก็ดีแอบไปแบกเข้าอีก ๕ ขันธ์ แล้วรวมของตัวเข้าเป็น ๑๐ ขันธ์แล้ว หนักเข้าก็หลุดออกมาอีก ๕ ขันธ์ เป็น ๑๕ ขันธ์ แบกเอาไป แบกเอาไปเหอะ เอ้าหนักเข้า ๆ หลุดออกมาอีก ๕ ขันธ์แล้ว เป็น ๒๐ ขันธ์ นาน ๆ หลาย ๆ ปีเข้าหลุดออกมาอีก ๕ ขันธ์แล้ว เป็น ๒๕ ขันธ์ นานๆ หลุดออกมาอีก ๕ ขันธ์แล้ว เอ้าเป็น ๓๐ ขันธ์ ดังนี้แหละ บางคนแบกถึง ๔๐,๕๐,๖๐,๗๐,๘๐,๙๐ บางคนถึง ๑๐๐ ขันธ์ สมภารแบกตั้งพันขันธ์เชียวนาไม่ใช่น้อยๆ นั่นอวดดีละ ถ้าอวดดีอย่างนี้ต้องหนักมาก เขาจึงได้ชื่อว่า *สมภาร* สมภารแปลว่า หนักพร้อม หนักรอบตัว พ่อบ้าน แม่บ้าน พ่อครัว แม่ครัว ก็เหมือนกัน หนักใหญ่อีกเหมือนกัน หนักรอบอีกเหมือนกัน เพราะแบกขันธ์ทั้งนั้น ที่ทุกข์ยากลำบากกันหนักหนาทีเดียว เพราะแบกขันธ์เหล่านี้แหละ ต้องปลูกบ้านเป็นหย่อม ๆ เป็นหลัง เป็นพืดไป นั่นเพราะอะไร บริหารขันธ์ แบกขันธ์ทั้งนั้น แบกภาระที่หนักทั้งนั้น ไม่ใช่เล็กน้อย ไม่ใช่พอดีพอร้ายเพราะเหตุดังนั้น การแบกภาระของหนักนี่แหละ ถ้าว่าปล่อยไม่ได้ วางไม่ได้ละก็ เป็นทุกข์หนักทีเดียว บุคคลผู้แบกของหนักไป บุคคลผู้แบกขันธ์๕ ที่หนักไป ถ้าว่าปล่อยวางขันธ์๕ ไม่ได้ก็เป็นทุกข์แท้ๆ ถ้าปล่อยวางขันธ์๕ เสียได้ก็เป็นสุขแท้ ๆ เหมือนกัน ตรงกันข้ามอย่างนี้

แต่ว่าวิธีปล่อยขันธ์๕ ไม่ใช่ของเล็กน้อย ไม่ใช่ของปล่อยง่าย ถ้าปล่อยไม่ได้ก็เป็นทุกข์ ปล่อยได้ก็เป็นสุข แต่ขันธ์๕ จริงๆ เราก็ไม่รู้จักมันเสียแล้วนะ ปล่อยมันอย่างไร รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

น่ะ? *เอาเถอะ แก่เฒ่าอยู่วัดอยู่วาไปตามกัน บวชแล้วก็ตาม ไม่บวชก็ตาม ถามจริงๆ เถอะว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จริง ๆ น่ะคืออะไร?* เอาละอึกอักกันทีเดียว ไม่เข้าใจตัวของตัวแท้ๆ ไม่เข้าใจ

รูปน่ะคือร่างกาย ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ผสมกันอยู่นี้ ถ้าว่าแยกออกไปก็เป็น๒๘ มหาภูตรูป๔ อุปาทายรูป๒๔ เป็นรูป๒๘ ประการดังนี้ นี่แหละมีรูปเท่านี้ เป็นเบญจขันธ์นี้ รูป๒๘ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นามขันธ์๔ โดยย่อ สังขาร๓ วิญญาณ๖ เวทนาความรู้สึก สัญญาความจำ สังขารความคิด วิญญาณความรู้ เป็นดวงสีต่างๆ กัน

ส่วน**เวทนา**ก็เป็นดวง ถ้าสุขเวทนาก็ใส ถ้าทุกขเวทนาก็ขุ่น ดังนี้เป็นดวงๆ ดังนี้

สัญญาความจำก็เป็นดวงเหมือนกัน เป็นดวงต่างกัน ดีชั่วหยาบละเอียดเลวประณีต

สังขารความคิดดี คิดชั่ว คิดไม่ดีไม่ชั่ว นี่ก็เป็นอีกดวงเหมือนกัน

วิญญาณความรู้ ความรู้ก็เป็นดวงอีกเหมือนกัน

ต้องรู้จักพวกนี้ให้เห็นพวกนี้เสียก่อน ให้เห็นขันธ์ทั้ง๕ นั่น เสียก่อน ให้เป็นปฏิบัติ ***ที่แสดงแล้วนั่นเป็นปริยัติ ถ้าปฏิบัติต้องเห็น เห็นขันธ์ทั้ง๕ นั่น รูปเป็นดังนี้โตเล็กเท่านั้น สัณฐานอย่างนั้น*** เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเห็นเบญจขันธ์ทั้ง๕ แล้วก็ดูความจริงของมัน ขันธ์๕ เหล่านี้น่ะ ถ้าแม้ว่าขืนไปยึดถือมันเข้าไว้ละก็เป็นทุกข์ ท่านถึงได้วางตำรับตำราเอาไว้ว่า ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา ยึดถือมั่นในเบญจขันธ์๕ นั่นเป็นทุกข์ ถ้าหากว่าปล่อยเบญจขันธ์๕ เสียได้ก็เป็นสุข แต่ว่าปล่อยไม่ใช่ได้ง่าย ปล่อยไม่ได้ง่ายเหมือนอะไร ปล่อยไม่เป็น ถ้าปล่อยเป็นปล่อยได้ง่าย ปล่อยไม่เป็นปล่อยได้ยาก ปล่อยไม่เป็นเหมือนอะไร? เหมือนเด็ก ๆ กำไฟเข้าไว้ ยิ่งร้อนยิ่งหนักเข้ายิ่งกำหนักแน่นหนักเข้า ร้องใจหายใจคว่ำก็ร้องไป ปล่อยไม่เป็นคลายมือไม่เป็น ถ่านก้อนที่กำเข้าไว้น่ะ เมื่อเด็กกำเอาเข้าไว้แล้ว กำเสียดับเลยทีเดียว กำเสียมิดทีเดียว มือก็ไหม้เข้าไปรูหนึ่งแล้ว นั่นเพราะอะไร เด็กมันปล่อยถ่านไฟไม่เป็น ปล่อยไม่เป็นหรือมันไม่ปล่อย? ปล่อยไม่เป็นจริงๆ ถ้าปล่อยเป็นมันก็ปล่อยเหมือนกัน เหมือนพวกเรานี้เหละ ยึดมั่นเอาเบญจขันธ์ทั้ง๕ เข้าไว้ปล่อยไม่เป็น ไม่รู้จะปล่อยท่าไหน วางท่าไหนก็ไม่รู้ วางไม่ออก ปล่อยไม่ออก ปล่อยไม่เป็น วางไม่เป็นหรือปล่อยไม่ได้ วางไม่ได้? ไอ้ที่ปล่อยไม่ได้ วางไม่ได้อีกพวกหนึ่ง ไอ้ที่ปล่อยไม่เป็นน่ะพวกหนึ่ง

ปล่อยไม่ได้วางไม่ได้น่ะ รู้แล้วว่าปล่อยเท่านั้นวางเท่านั้น ไม่ยอมปล่อย ไม่อยากปล่อยเพราะอะไร? เสียดายมัน นั่นอีกพวกหนึ่ง ไม่อยากปล่อยขันธ์๕ อยากจะได้ขันธ์๕ ให้มากขึ้น นั่นพวกหนึ่ง

ไอ้ที่ปล่อยไม่เป็นน่ะพวกหนึ่ง ไม่ได้เล่าเรียนศึกษา ไม่ได้ฟังธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้ฝึกฝนใจในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า ไม่ได้ฝึกฝนใจในธรรมของพระพุทธเจ้า ไอ้พวกนั้นปล่อยไม่เป็น

ไอ้พวกที่ได้ฟังแล้วจะปล่อยก็เป็น แต่ว่าเสียดายไม่ยอมปล่อย อีกพวกหนึ่งตั้งใจปล่อยจริง ๆ แต่ปล่อยไม่ได้ ไอ้ที่ไม่อยากปล่อยน่ะ เหมือนอะไรล่ะ? เหมือนพรานวางเบ็ดเมื่อปลาติดเบ็ดแล้ว ถ้าปลาตัวเล็ก ๆ พอจะปลดปล่อยได้ ถ้าปลาถึงขนาดเข้าปล่อยไม่ได้ เสียดายต้องใส่เรือของตัวไป ไอ้อยากปล่อยแต่ปล่อยไม่ได้น่ะเหมือนอะไร? เหมือนนกติดแร้ว อยากปล่อยแต่เครื่องติดมันมี มันมีเหมือนอะไรล่ะ นี่แหละเหมือนอย่างเราครองเรือนอย่างนี้แหละ อยากจะปล่อยมัน แต่ว่าเครื่องติดมันมีเลยปล่อยไม่ได้ เสียดายมันปล่อยไม่ได้ มันติดอยู่ดังนั้นแหละ ปล่อยไม่ถนัด เพราะเหตุฉะนี้แหละ เบญจขันธ์ทั้ง๕ ไม่ใช่เป็นของพอดีพอร้าย

ต้องถอดกัน ไม่ถอดปล่อยไม่ได้

วิธีถอดเบญจขันธ์เบื้องต้นต้องสำรวม ที่จะสำรวมน่ะ ต้องพิจารณาเบญจขันธ์ทั้ง๕ เสียก่อน ว่าเป็นของไม่ดีไม่งาม เป็นของไม่ดีไม่งามนะ เป็นของหนักจริงๆ นะ รู้ว่าเป็นของหนักแล้ว เริ่มต้นทีเดียว เมื่อเห็นว่าหนักละก็เริ่มต้นสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เลยทีเดียว สำรวมระวังไว้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในเวลาที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์มากระทบ ไม่ให้ความชอบความไม่ชอบ ซึ่งเป็นกิเลสหยาบเข้ามากระทบได้ สละเสีย เมื่อสละเช่นนั้น ถ้าว่าเกียจคร้านไม่ได้นะ ต้องหมั่นขยันทีเดียวต้องมีความเชื่อมั่นว่าปล่อยได้จริง แล้วขยันหมั่นเพียรจริงๆ นั่นแหละจึงจะปล่อยได้ ถ้าไม่สำรวมระวังปล่อยพลั้งเผลอละก็ เหมือนดังคนเกียจคร้านมีปัญญาเลวทราม ก็ต้องรัดรึงตรึงตราอยู่ในเบญจขันธ์ทั้ง๕ ก็บุคคลมีศรัทธามีความเพียรดี มีความเพียรหมั่นขยันกล้านั้นแหละอาจปล่อยขันธ์๕ ได้ละ แต่ว่าวิธีจะปล่อย ท่านชี้แจงแสดงออกไปเป็นตำรับตำรา ออกไปเป็นส่วน ๆ ให้เป็นตำรับตำราออกไปว่า ***จักฺขุนา สํวโร สาธุ*** สำรวมตาได้ยังประโยชน์ให้สำเร็จ ยังประโยชน์ให้สำเร็จอย่างไร? ความติดมั่นใน รูปารมณ์ก็ไม่มี สำรวมหูได้ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำเร็จอย่างไร ความติดมั่นในสัททารมณ์ก็ไม่มี หยุดไปได้ สำรวมจมูกได้ ความติดมั่นถือมั่นในกลิ่นก็ไม่มี หลุดไปได้ สำรวมในลิ้นได้ ก็ไม่ติดในรส สำรวมกายได้ สัมผัสก็หลุดไป สำรวมวาจาได้ ที่จะมีโทษทางวาจาก็ไม่มี หลุดไป สำรวมใจได้ โทษทางใจก็ไม่มี ยังประโยชน์ให้สำเร็จเป็นชั้น ๆ ไปดังนี้ ความสำรวมทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นแหละ ทั้ง ๖ อย่างสำรวมได้แล้วก็ยังประโยชน์ให้สำเร็จได้ทั้งหมด ปรากฏว่าผู้ศึกษาพระธรรมวินัยต้องเป็นผู้มีหลักมีเกณฑ์อย่างนี้ เมื่อมีหลักมีเกณฑ์อย่างนี้แล้วได้ชื่อว่าสำรวมดีในสิ่งทั้ง ๖ ประการ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำรวมใจดีแล้วหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้จริง ๆ นะ

เขาทำกันอย่างไร?

ต้องทำใจให้หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลาง**กายมนุษย์**ที่เคยแสดงอยู่เสมอ ๆ เข้าสิบเข้าศูนย์ให้ดี ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ พอหยุดนิ่งก็เข้ากลางของกลาง กลางของกลาง กลางของกลาง เป็นลำดับไป เมื่อเข้ากลางของกลางเป็นลำดับจนกระทั่งถึงดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด กายมนุษย์หยาบหลุด

หยุดอยู่ศูนย์กลางของธรรมที่ทำให้เป็น**กายมนุษย์ละเอียด** ถูกส่วนเข้า เข้ากลางของกลางหยุดเรื่อยไปถูกส่วนเข้าก็ถึงดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ

เข้าถึง**กายทิพย์**	กายมนุษย์ละเอียด	ก็หลุดไป
เข้าถึง**กายทิพย์ละเอียด**	กายทิพย์หยาบ	ก็หลุดไป
เข้าถึง**กายรูปพรหม**	กายทิพย์ละเอียด	หลุดไป
เข้าถึง**กายรูปพรหมละเอียด**	กายรูปพรหมหยาบ	หลุดไป
เข้าถึง**กายอรูปพรหม**	กายรูปพรหมละเอียด	หลุดไป
เข้าถึง**กายอรูปพรหมละเอียด**	กายอรูปพรหมหยาบ	หลุดไป

เข้าถึง**กายธรรม** กายอรูปพรหมละเอียดหลุดไป

Lesson 10

นี่หลุดไป ๘ กายแล้ว

เข้าถึง**กายธรรมโคตรภูละเอียด** กายธรรมโคตรภูหยาบ ก็หลุดไป

เข้าถึง**กายธรรมพระโสดาบันหยาบ** กายธรรมโคตรภูละเอียดหลุดไป

เข้าถึง**กายธรรมพระโสดาละเอียด** กายธรรมพระโสดาหยาบ ก็หลุดไป

เข้าถึง**กายธรรมพระสกทาคาหยาบ** กายพระโสดาละเอียด ก็หลุดไป

เข้าถึง**กายธรรมพระสกทาคาละเอียด** กายพระสกทาคาหยาบ ก็หลุดไป

เข้าถึง**กายธรรมพระอนาคาหยาบ** กายพระสกทาคาละเอียด ก็หลุดไป

เข้าถึ**งกายธรรมพระอนาคาละเอียด** กายพระอนาคาหยาบ ก็หลุดไป

เข้าถึง**กายพระอรหัตหยาบ** หรือ**พระอรหัตมรรค** กายพระอนาคาละเอียด ก็หลุดไป

เข้าถึงก**ายพระอรหัตละเอียด หรืออรหัตผล** กายพระอรหัตหยาบ หรืออรหัตมรรค ก็หลุดไป พอเข้าถึงกายธรรมอรหัตผลเรียกว่า วิมุตติญาณทัสสนะ เรียกว่าเข้าถึงวิราคธาตุ-วิราคธรรมจริง ๆ หลุดจากธรรมที่ปะปนด้วยกิเลส สราคธาต-สราคธรรม หลุดหมด เบญจขันธ์ทั้ง๕

ขันธ์๕ ของมนุษย์ ขันธ์๕ ของกายมนุษย์ละเอียด เมื่อเข้าถึงกายทิพย์ กายทิพย์ละเอียดแล้วก็หลุด

ขันธ์๕ ของกายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด เมื่อเข้าถึงกายรูปพรหม รูปพรหมละเอียดก็หลุด

ขันธ์๕ ของกายรูปพรหมรูปพรหมละเอียดเข้าถึงอรูปพรหม อรูปพรหมละเอียดก็หลุดหลุดหมดหลุดเป็นชั้น ๆ ไป

ขันธ์๕ ของกายอรูปพรหม อรูปพรหมละเอียด ถึงกายธรรมเสียแล้ว ก็หลุด

ถึงกายธรรมพระโสดา ขันธ์๕ ของกายธรรมโคตรภูหยาบ โคตรภูละเอียด หลุด

เข้าถึงกายธรรมพระสกทาคาแล้ว กายธรรมของโสดา โสดาละเอียดหลุด

เข้าถึงกายธรรมของพระอนาคาหยาบ อนาคาละเอียดแล้ว กายธรรมของพระสกทาคาหยาบ สกทาคาละเอียดหลุดออกไป เช่นนี้ เป็นชั้น ๆ เช่นนี้เรียกว่ารู้จักสำรวมถูกส่วนเข้าแล้ว หลุดเป็นชั้น ๆ ไปดังนี้

เมื่อหลุดออกไปได้แล้วเห็นว่าหลุดจริง ๆ ไม่ใช่หลุดเล่น ๆ ถ้าว่าโดยย่อแล้วละก็พอถึงกายธรรมหยาบละเอียดเท่านั้น ไปนิพพานได้แล้ว แต่ว่า หลุด ดังนี้เป็น ตทังควิมุตติ ประเดี๋ยวก็กลับมาอีก พอหลุดแค่พระโสดา นั่นเป็นโลกุตตร ข้ามขึ้นจากโลกได้แล้ว เป็นอริยบุคคลแล้ว แต่ว่า ไม่พ้นจากไตรวัฏฏ์ไป ต้องอาศัยไตรวัฏฏ์ เพราะ ยังไปนิพพานไม่ได้ ต้องอาศัยกามภพรูปภพอยู่ แต่ว่าอาศัยอยู่แต่เปลือกนอก ข้างในล่อนจากเปลือกนอกเสียแล้ว อย่างนั้นก็พอใช้ได้ แต่ว่ายังไม่ถึงที่สุด ต้องถึงที่สุดคือพระอรหัตผลนั่นแหละจึงจะพ้นเด็ดขาดเป็นวิราคธาตุ วิราคธรรมจริง ๆ หลุดได้จริง ๆ เช่นนี้ อย่างนี้เอาตัวรอดได้อย่างนี้

เมื่อรู้จักหลักความหลุดพ้นเช่นนี้แล้วก็ตั้งใจให้แน่วแน่ ต้องมีความสำรวมเบื้องต้นที่ท่านได้ชี้แจงแสดงไว้ในอารมณ์ที่ไม่งาม แล้วสำรวมระวังให้ดี รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร มีความเพียร มีศรัทธากล้าหาญไม่ย่อท้อ นั่นแหละคงจะไปถึงที่สุดได้ ทว่าย่อท้อเสียแล้วถึงที่สุดไม่ได้ง่าย ให้เข้าใจหลักอันนี้ หลักที่แสดงแล้ว ที่แสดงในทางขันธ์๕ เป็นของหนักแล้ว คิดสละขันธ์๕ นั่นได้ด้วยความสำรวมระวัง นี้เป็นทางปริยัติ เป็นลำดับไป จนเข้าถึงถอดกายเป็นชั้น ๆ ออกไป แล้วจนกระทั่งถึงพระอรหัตถึงวิราคธาตุวิราคธรรม กายพระอรหัตหยาบ พระอรหัตละเอียดนั้น ในแนวนั้นเป็นทางปฏิบัติ ปฏิเวธ ก็เป็นชั้น ๆ เคยแสดงแล้ว

กายมนุษย์ เมื่อปฏิบัติถูกส่วนเข้าแล้วเห็นกายมนุษย์ละเอียด นั่นเป็นนิโรธ เป็นปฏิเวธรู้แจ้งแทงตลอดของกายมนุษย์

เมื่อ**กายมนุษย์ละเอียด** เข้าถึงกายทิพย์ ก็เป็นปฏิเวธของ กายมนุษย์ละเอียด

กายทิพย์ เมื่อเข้าถึงกายทิพย์ละเอียด ก็เป็นปฏิเวธของกายทิพย์รู้จักกายทิพย์ละเอียดแล้ว

เมื่อ**กายทิพย์ละเอียด** เข้าถึงกายรูปพรหม ก็เป็นปฏิเวธของกายทิพย์ละเอียด

กายรูปพรหม เข้าถึงกายรูปพรหมละเอียด ก็เป็นปฏิเวธของกายรูปพรหม

กายรูปพรหมละเอียด เข้าถึงกายอรูปพรหม ก็เป็นปฏิเวธของกายรูปพรหมละเอียด

กายอรูปพรหมหยาบ เข้าถึงกายอรูปพรหมละเอียดก็เป็นปฏิเวธของกายอรูปพรหมหยาบ

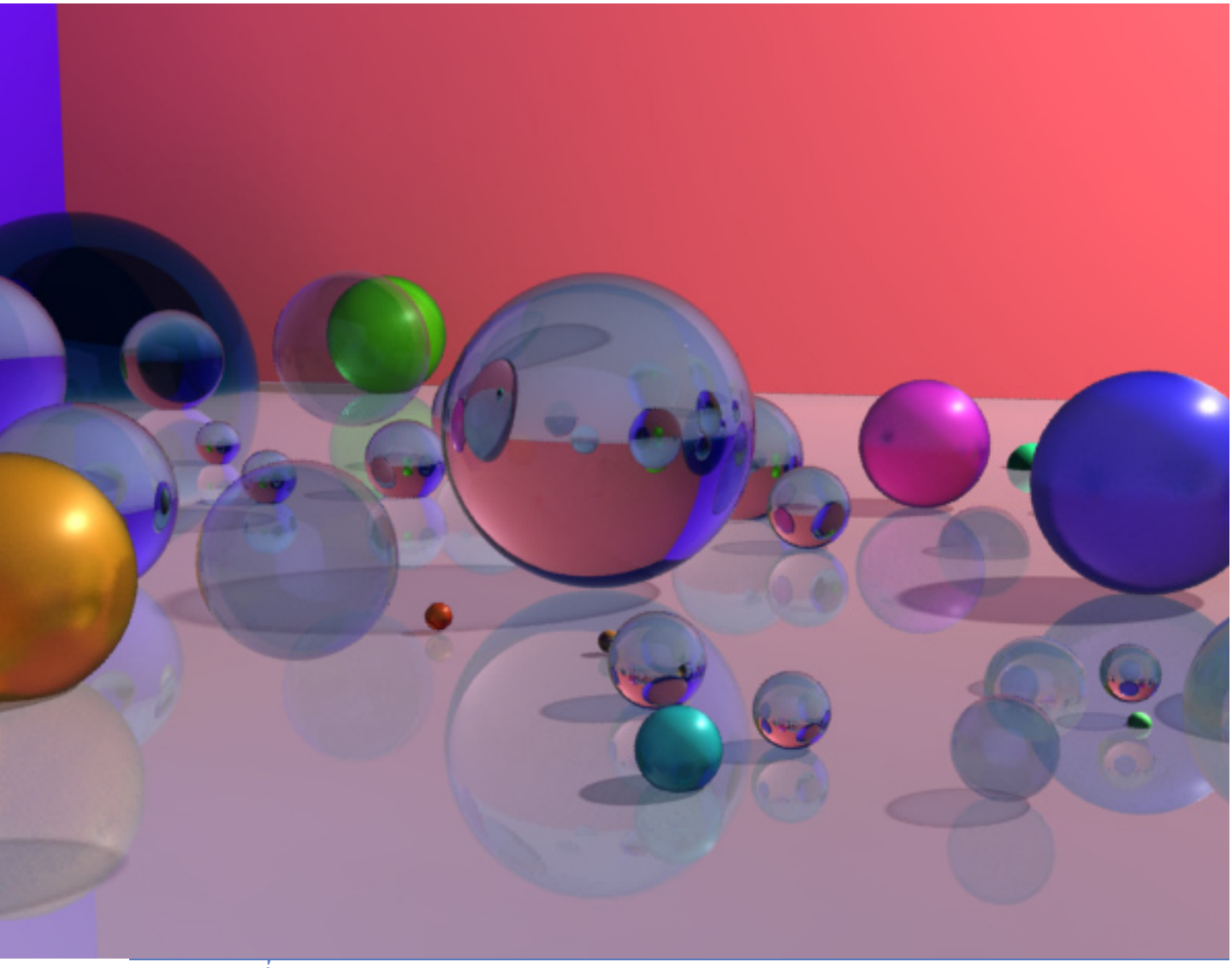
กายอรูปพรหมละเอียด เห็นกายธรรม ก็เป็นปฏิเวธของกายอรูปพรหมละเอียด

กายธรรม เห็นกายธรรมละเอียด ก็เป็นปฏิเวธของกายธรรมหยาบ

กายธรรมละเอียด เห็นกายธรรมพระโสดา ก็เป็นปฏิเวธของกายธรรมละเอียด

กายธรรมพระโสดา เห็นกายธรรมพระโสดาละเอียด ก็เป็นปฏิเวธของกายธรรมพระโสดาหยาบ

เมื่อ**กายธรรมของพระโสดาละเอียด** เห็นกายธรรมของพระสกทาคา ก็เป็นปฏิเวธของกายธรรมพระโสดาละเอียด



กายธรรมพระสกทาคา เห็นกายธรรมละเอียดของพระสกทาคาเองก็เป็นปฏิเวธของกายธรรมพระสกทาคา

กายธรรมละเอียดของพระสกทาคา เห็นกายธรรมพระอนาคาหยาบ ก็เป็นปฏิเวธของกายธรรมพระสกทาคาละเอียด

กายธรรมพระอนาคา เห็นกายธรรมละเอียดของพระอนาคาเองก็เป็นปฏิเวธของกายธรรมพระอนาคา

กายธรรมของพระอนาคาละเอียด เห็นกายธรรมของพระอรหัตก็เป็นปฏิเวธของกายธรรมพระอนาคาละเอียด

กายธรรมของพระอรหัตหยาบหรืออรหัตมรรค เข้าถึงกายธรรมของพระอรหัตละเอียด หรือพระอรหัตผลก็เป็นปฏิเวธของกายธรรมพระอรหัต

นี่***ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ*** เป็นมาลำดับอย่างนี้ เมื่อรู้จักหลักดังนี้ละก็ การเล่าเรียนในทางพุทธศาสนา การแสดงก็ดี การสดับตรับฟังก็ดี ให้รู้จัก ทางปริยัติ ทางปฏิบัติ ทางปฏิเวธ จึงจะเอาตัวรอดได้ ถ้ารู้จักแต่เพียงทางปริยัติ ยังข้องขัดอยู่ในทางปฏิบัติต้องให้เข้าถึงทางปฏิบัติ ยังข้องขัดอยู่ในทางปฏิเวธให้เข้าถึงทางปฏิเวธ นั่นแหละจึงจะเอาตัวรอดได้ ด้วยประการดังนี้

ที่ได้ชี้แจงแสดงมานี้ตามวาระพระบาลีคลี่ความเป็นสยามภาษาตามมตยาธิบายพอสมควรแก่เวลา **เอเตน สจฺจวชฺเชน** ด้วยอำนาจความสัตย์ที่ได้อ้างธรรมปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนอวสานนี้ **สทา โสตฺถี ภวนฺตุ เต** ขอความสุขสวัสดีจงบังเกิดแก่ท่านทั้งหลายบรรดามาสโมสรในสถานที่นี้ทุกถ้วนหน้า อาตมภาพชี้แจงมาพอสมควรแก่เวลา สมมติว่ายุติธรรมิกถาโดยอรรถนิยมความเพียงเท่านี้ **เอวํ** ก็มีด้วยประการฉะนี้

ท่านพระอานนท์ ทูลถามว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ข้าพระองค์ทั้งหลาย จะปฏิบัติในมาตุคามอย่างไร ?"

พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสว่า

"อานนท์ ! การไม่พบปะกัน"

"ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ! เมื่อยังมีการพบปะกัน จะพึงปฏิบัติอย่างไรเล่า ?"

"อานนท์ ! การไม่พูดด้วย"

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! เมื่อต้องพูดด้วย จะพึงปฏิบัติอย่างไรเล่า ?"

"อานนท์ ! ถ้าต้องพูดด้วย พึงมีสติแล"

(บาลี พระพุทธภาษิต มหาปรินิพพานสูตร มหา. ที. ๑๐/๑๖๔/๑๓๒)